

Żywnienie w szkołach i przedszkolach – zmiany od 1 września 2026 r.

Poradnik dla rodziców i nauczycieli

Od 1 września 2026 r. zaczynają obowiązywać nowe przepisy dotyczące żywienia w przedszkolach i szkołach. W większym niż dotychczas stopniu uwzględniają one zasady tzw. diety planetarnej – modelu żywienia łączącego troskę o zdrowie człowieka i środowisko.

Co zmieni się dla dziecka?

Nowe zasady nie oznaczają całkowitego wyeliminowania mięsa, ryb, jaj ani produktów mlecznych. Ich celem jest większa różnorodność posiłków oraz częstsze wykorzystywanie produktów roślinnych.

- więcej warzyw, produktów pełnoziarnistych i nasion roślin strączkowych,
- potrawa mięsna nie częściej niż dwa razy w tygodniu,
- ryba co najmniej raz w tygodniu,
- co najmniej raz w tygodniu potrawa na bazie nasion roślin strączkowych, bez produktów pochodzenia zwierzęcego,
- woda jako napój pierwszego wyboru oraz mniej cukru w napojach przygotowywanych na miejscu.

Zmiany w stołówkach szkolnych i przedszkolnych mają zwiększyć udział produktów pochodzenia roślinnego: warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz odpowiednio wzbogaconych roślinnych alternatyw produktów mlecznych. Kierunek ten jest zgodny z zaleceniami dotyczącymi zdrowego żywienia dzieci i młodzieży. Ograniczenie nadmiernego spożycia mięsa i cukru oraz zwiększenie różnorodności posiłków są ważnymi elementami profilaktyki chorób dietozależnych.

Skuteczne wdrożenie zmian wymaga współpracy całej społeczności szkolnej i przedszkolnej: dyrektorów, intendentów, personelu kuchni, nauczycieli, rodziców oraz samych dzieci.

Podstawa prawna wprowadzanych zmian

Podstawę prawną nowych zasad żywienia stanowi:

rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2026 r. poz. 197).

Czego dotyczy nowe rozporządzenie

Rozporządzenie Ministra Zdrowia określa:

- 1) wymagania dotyczące żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach,
- 2) grupy produktów spożywczych, które mogą być sprzedawane w sklepikach szkolnych i automatach z żywnością.

Celem nowych przepisów jest:

- poprawa sposobu żywienia dzieci i młodzieży zgodnie z aktualnymi zaleceniami,
- wdrażanie zasad diety planetarnej w placówkach oświatowych,
- wskazanie zasad, którymi należy się kierować przy komponowaniu posiłków w ramach żywienia zbiorowego.

Dieta planetarna

Wprowadzanie zasad diety planetarnej uzasadniają:

- korzyści zdrowotne wynikające z większego udziału produktów roślinnych w diecie,
- potrzeba ograniczania wpływu produkcji żywności na klimat i środowisko,
- potrzeba racjonalnego gospodarowania zasobami, w tym wodą pitną.

Zasady diety planetarnej

Dieta planetarna nie oznacza całkowitego wyeliminowania mięsa, ryb, jaj ani produktów mlecznych. Zakłada natomiast zwiększenie udziału warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych i nasion roślin strączkowych, a także ograniczanie marnowania żywności i wody.

Zwiększenie spożycia:

- warzyw i owoców,
- produktów zbożowych pełnoziarnistych (np. naturalnych płatków zbożowych, grubych kasz: jęczmiennej, gryczanej, makaronu razowego, ryżu brązowego),
- nasion roślin strączkowych (np. fasoli, grochu, ciecierzycy, soczewicy),
- orzechów i pestek (np. słonecznika, dyni).

Ograniczenie spożycia:

- mięsa i przetworów mięsnych,
- żywności wysokoprzetworzonej,
- cukru.

Dodatkowo:

- korzystanie z produktów lokalnych i sezonowych,
- niemarnowanie wody,
- niewyrzucanie żywności.

Regularne żywienie oparte na produktach pochodzenia roślinnego ma pozytywny wpływ na zdrowie (zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i niektórych nowotworów), a także korzystnie wpływa na środowisko.

krążenia, nowotworów, cukrzycy typu 2) a także korzystnie wpływa na środowisko.

Praktyka w stołówce szkolnej i przedszkolu zgodna z nowymi przepisami

- Jadłospis powinien być urozmaicony i zgodny z zasadami Talerza Zdrowego Żywienia. Powinien uwzględniać warzywa i owoce, produkty zbożowe, źródła białka oraz tłuszcze.
- Każdy posiłek powinien zawierać warzywo lub owoc, przy czym udział warzyw powinien być większy niż udział owoców.
- Potrawy należy przygotowywać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów wytworzonych z naturalnych składników.
- W miarę możliwości należy stosować produkty sezonowe, lokalne lub ekologiczne.
- Zupy powinny być przygotowywane na wywarach warzywnych co najmniej dwa razy w tygodniu.
- Potrawy smażone mogą być podawane nie częściej niż dwa razy w tygodniu. Do smażenia należy stosować rafinowaną oliwę z oliwek lub rafinowany olej rzepakowy.
- Jadłospis powinien uwzględniać różne rodzaje produktów zbożowych, w tym produkty pełnoziarniste, takie jak: kasza gryczana, jęczmienna, bulgur, makaron razowy, ryż brązowy, pieczywo razowe, naturalne płatki zbożowe.
- W ramach obiadu co najmniej raz w tygodniu należy podać porcję ryby.
- Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu należy podać potrawę na bazie nasion roślin strączkowych, bez dodatku produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym masła, śmietany i jaj.
- Potrawa mięsna może być podawana w ramach obiadu nie częściej niż dwa razy w tygodniu i powinna być przygotowana ze świeżego mięsa.
- W przedszkolu należy podawać co najmniej dwie porcje produktów mlecznych albo wzbogaconych co najmniej w wapń i witaminę B12 napojów roślinnych lub roślinnych alternatyw produktów mlecznych.
- Uzupełnieniem codziennej diety powinna być niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego. Warto sięgać m.in. po oliwę z oliwek, olej rzepakowy lub lniany, a także mak, sezam, siemię lniane oraz pestki słonecznika i dyni.
- Preferowanym napojem dla dzieci i młodzieży jest woda.

Wartość energetyczna posiłków

Posiłki powinny być planowane zgodnie z aktualnymi normami żywienia i zapotrzebowaniem danej grupy wiekowej. Wymagania są oceniane w ujęciu dekadowym, czyli na podstawie średniej z 10 kolejnych dni żywienia:

- w przedszkolu całodzienne wyżywienie powinno pokrywać 70–75% dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka,
- w szkole obiad jednodaniowy powinien pokrywać około 20%, a obiad dwudaniowy około 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Alternatywne posiłki dla osób niespożywających produktów pochodzenia zwierzęcego

Jeżeli w ramach obiadu podawana jest potrawa mięsna, rybna albo zawierająca inne produkty pochodzenia zwierzęcego, osobom, które ich nie spożywają, należy zapewnić alternatywną potrawę roślinną, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych. W przypadku diety wegańskiej wszystkie elementy posiłku powinny być wolne od produktów pochodzenia zwierzęcego.

W posiłkach dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów (wegetariańskich) mogą występować inne produkty pochodzenia zwierzęcego, np. jaja, produkty mleczne lub miód.

Nasiona roślin strączkowych – dla zdrowia

Nasiona roślin strączkowych, takie jak fasola, ciecierzycy, soja, bób, groch i soczewica, zawierają dużo białka, dlatego mogą zastępować potrawy mięsne. Są również źródłem węglowodanów, błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, m.in. żelaza, wapnia, magnezu, cynku i potasu. Zawierają także związki o działaniu antyoksydacyjnym. Regularne włączanie ich do jadłospisu, zamiast części mięsa – zwłaszcza czerwonego i przetworzonego – korzystnie wpływa na zdrowie i pomaga w profilaktyce chorób dietozależnych.

Przykłady posiłków z nasionami roślin strączkowych:

- zupy tradycyjne i zupy-kremy;
- gulasze, kotlety;
- farsze do naleśników, pierogów;
- sosy do makaronu, kasz, ryżu;
- sałatki.

Nasiona roślin strączkowych są wartościowym elementem diety dziecka.

Wyniki badań wskazują, że ich regularne spożywanie korzystnie wpływa na zdrowie.

Regularne spożywanie nasion roślin strączkowych odgrywa ważną rolę w profilaktyce i dietoterapii cukrzycy typu 2 oraz chorób układu krążenia. naczyńiowych.

Napoje w szkole i przedszkolu

Najlepszym napojem dla dzieci i młodzieży jest woda. Można ją uatrakcyjnić dodatkiem np. cytryny, mięty lub imbiru. Innymi napojami, które można podawać dzieciom i młodzieży, są napoje owocowe oraz kompoty bez dodatku cukru.

Zgodnie z nowymi przepisami, napoje przygotowywane na miejscu w stołówce (np. kompoty, napary owocowe, herbaty) mogą zawierać nie więcej niż **5 g cukru na 250 ml**

gotowego napoju.

Napoje roślinne (np. napój sojowy, owsiany, migdałowy) muszą być wzbogacone co najmniej w **wapń i witaminę B12**.

Dobre praktyki

Dobłą praktyką w szkole i przedszkolu jest umożliwienie dzieciom dokonywania wyboru. Samodzielny wybór np. warzywa zwiększa szansę, że dziecko je zje. Estetyczny wygląd posiłku, jego smak, konsystencja i zapach zachęcają do jedzenia. Ważne jest również dostosowanie wielkości porcji do wieku dziecka.

Przykłady dobrych praktyk

1. Podczas obiadu uczniowie mogą wybrać spośród co najmniej dwóch rodzajów warzyw.
 2. Uczniowie mogą mieć wpływ na jadłospis – np. raz na dwa tygodnie kuchnia może przygotować wybrany przez nich posiłek, zgodny z zasadami zdrowego żywienia.
 3. Raz w miesiącu można zaplanować dzień kuchni wybranego kraju lub regionu, np. dzień grecki, włoski albo francuski.
 4. W przedszkolu można zorganizować tzw. szwedzki stół, np. podczas śniadania.
- Uczniowie i przedszkolaki mają stały, nieograniczony dostęp do wody pitnej.

Sklepiki szkolne i automaty z żywnością

Rozporządzenie Ministra Zdrowia reguluje również asortyment sklepików szkolnych i automatów z żywnością. Ograniczenie sprzedaży produktów o niekorzystnym składzie ma wspierać kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży. Asortyment sklepików szkolnych i automatów z żywnością podlega kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

W § 1 rozporządzenia Ministra Zdrowia określono produkty spożywcze, które mogą być sprzedawane na terenie szkół i przedszkoli, w tym w automatach z żywnością.

Produkty dopuszczone do sprzedaży na terenie szkół i przedszkoli:

- 1) pieczywo, w tym bezglutenowe;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, w tym bezglutenowe;
- 3) kanapki, w tym bezglutenowe;
- 4) sałatki i surówki;
- 5) mleko, w tym bezlaktozowe;
- 6) produkty mleczne, w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym bezlaktozowe;
- 7) napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12, w tym na bazie zbóż, soi, ryżu, orzechów, migdałów lub nasion roślin strączkowych;
- 8) produkty zbożowe, w tym zbożowe produkty śniadaniowe oraz zbożowe produkty bezglutenowe;

- 9) warzywa;
- 10) owoce;
- 11) suszone warzywa i owoce, orzechy, nasiona oraz środki spożywcze z nich wytworzone – bez dodatku cukrów, substancji słodzących i soli;
- 12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;
- 13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów, substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, oraz bez dodatku soli;
- 14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych, o których mowa w pkt 7, produktów mlecznych, o których mowa w pkt 6, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa;
- 16) napoje przygotowywane na miejscu, zawierające nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia;
- 17) inne napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 18) bezcukrowe gumy do żucia;
- 19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% suchej masy kakaowej.

Określono kryteria zawartości cukru, tłuszczu i soli dla produktów sprzedawanych w sklepikach szkolnych i automatach z żywnością, takich jak:

- pieczywo cukiernicze i półcukiernicze (np. drożdżówki, pączki) – nie więcej niż 13,5 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1,2 g soli w 100 g produktu;
- produkty zbożowe (np. płatki śniadaniowe) – nie więcej niż 10 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1 g soli w 100 g produktu;
- produkty mleczne (np. jogurt, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy i serek homogenizowany), napoje roślinne oraz roślinne alternatywy produktów mlecznych – nie więcej niż 10 g cukrów w 100 g lub 100 ml produktu.

Kontrola żywienia

Nadzór nad realizacją żywienia zbiorowego w szkołach i przedszkolach sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Normy żywienia dla populacji Polski, w tym dla dzieci i młodzieży, opracowuje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.

Opracowano na podstawie:

1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. 2026, poz. 197)

A. Taraszewska, „Nowe rozporządzenie sklepikowe. Żywienie w przedszkolu i stołówka szkolna”, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>.